

ゴーヤ “うまうま” 4選

I ゴーヤジュース

材料

- ゴーヤ 1本
- 水 200cc
- レモン汁(ポッカレモン)大さじ 1
- はちみつ大さじ 3
- 氷 適量

作り方

- 1 ゴーヤを洗い縦半分に切ってワタとタネを取り除きます。
- 2 ゴーヤを適当な大きさにカットします。
- 3 氷以外の材料を全てミキサーにかけます。
- 4 ガーゼなどでこして氷を入れたグラスに注いで完成。



II ゴーヤ、佃煮なら食べられる

材料 (タッパー1 個分)

- ゴーヤ 2本
- 鰹節(細かめ) 15g
- ちりめん 1パック
- ◎砂糖 300g
- ◎醤油 150ml
- ◎コメ酢 100ml

作り方

1



ゴーヤを縦半分にし、ワタをスプーンで取る



2



ゴーヤを 3 mm程度の薄切りにする

3



ゴーヤを柔らかくするために沸騰後 10 分程度茹でる

4 茹でたゴーヤに◎の調味料を加える

5



4 の鍋に○も入れて火にかける(中火)

6



クツクツし始める程度の火加減で水分を飛ばしていきます

7



これくらいの水分になったら混ぜながら最終調整します そしたら完成です

Ⅲ 夏バテ防止に！にがうり(ゴーヤ)のスープ

材料 (2 人分)

にがうり中 1/2 本
ミニトマト 6 個
卵 1 個
鶏ガラスープの素 小さじ 2
水 2 カップ
塩こしょう 少々
油 小さじ 1



作り方

- 1 にがうりは縦半分に切ってワタを取り薄切りにする。卵は溶いておく。
- 2 鍋に油をひき、にがうりとミニトマトをさっと炒める。水を入れ、煮立ったら鶏がらスープの素を入れ塩こしょうで味をととのえる。
- 3 溶き卵を回し入れ、ふんわりと固まりかけたら火を止めて出来上がり。

Ⅳ ゴーヤチャンプルー

材料 (2 人分)

ゴーヤ 1/2 本
塩(豚用) 小さじ 1
豚バラ 80g
卵 2 個
■ ~以下調味料~
白だし(卵用) 小さじ 1
砂糖(卵用) 小さじ 1
油 小さじ 2
■ 料理酒 大さじ 1
■ 顆粒だし 小さじ 1
■ 醤油 大さじ 1/2
■ ごま油 小さじ 2



作り方

1



ゴーヤは半割りにしてスライス。塩を振って水気を出しておく。

2



豚バラには塩胡椒をしてから炒めます。
スパムを使う場合はいらないと思います！

3



スクランブルエッグにします。白だしと砂糖少し加えるとより美味しくなります！

4



卵を避けたら同じフライパンに少し油を足し、豚バラを炒めます。
油は豚バラから出るなので、引き出す程度ほんの少量で OK

5



バラ肉を少し色付けた位でゴーヤ投入。
5分ほどゴーヤがしなっとするまで炒めます。

6



最後は卵を投入し、■を入れ 2.3 分炒め、味が馴染んだら最後にごま油をたらし完成！